

第 13 回富士山おむすび計画 「食育弁当コンテスト」

彩り賞 レシピ



メニュー	材料 (4人分)	分量	作り方
野菜の肉巻き	人参 いんげん 豚肉 砂糖 醤油 みりん 小麦粉 サラダ油 塩こしょう	1本 8本 10枚 大さじ1 大さじ1 大さじ1 適量 適量 適量	人参を拍子切りにする。 人参・いんげん下茹でする。 豚肉に塩こしょうで下味をつける。 豚肉を巻いた野菜に小麦粉をまぶす。 フライパンに油をひいて焼く。 調味料Aを加えて煮詰め、焼いた肉巻きとからめる。 一口サイズに切る。
ひじきの煮物	ひじき (生) 人参 油揚げ 大豆 (水煮) 醤油 みりん 砂糖 酒 和風だし 水	100g 1/2本 1枚 50g 大さじ1・1/2 大さじ1・1/2 大さじ1・1/2 大さじ1・1/2 小さじ2 150ml	人参を千切り、油揚げは油抜きして千切りにする。 食材をすべて炒める。 調味料Aを加え、落とし蓋をして煮汁がなくなるまで煮る。
さつま芋煮	さつま芋 砂糖 みりん 水	1本 大さじ2 大さじ2 適量	さつま芋は1~2cmの輪切りにする。 鍋にさつま芋を並べ、かぶるくらいの水を加える。 調味料を入れて煮る。
チーズオクラ巻き	スライスチーズ オクラ のり	3枚 3本 3枚	オクラを茹でる。 のりとスライスチーズで巻いて切る。

4色ご飯	米	3合	<p>【ご飯】 ご飯を炊く。</p> <p>【豚そぼろ】 フライパンに豚ひき肉と調味料、生姜を入れて炒める。</p> <p>【炒り玉子】 卵を溶いて砂糖と混ぜる。 フライパンに油をひき、卵を入れて細くなるように炒める。</p> <p>【ほうれん草】 茹でて食べやすい長さに切る。</p> <p>【枝豆】 塩茹でてさやから取り出す。</p> <p>ご飯を弁当箱に詰め、その上に具材を盛り付ける。</p>
	豚ひき肉	250g	
	醤油	大さじ2	
	砂糖	小さじ1	
	みりん	小さじ1	
	生姜(すりおろし)	適量	
	卵	2個	
	砂糖	大さじ1	
	油	適量	
	適量	枝豆	
	ほうれん草	1束	
	塩	少々	
	枝豆	適量	
塩	適量		
桜でんぶ	40g		
りんご	りんご	1/2個	格子状に切り込みを入れる。 1マスずつずらして皮を剥く。
ブロッコリー	ブロッコリー 塩	4房 適量	塩茹でて盛り付ける。
ミニトマト	ミニトマト	4個	水洗いして盛り付ける。